ГРАМАДСКА-АСВЕТНІЦКАЯ ГАЗЕТА ВІЦЕБШЧЫНЫ

ЗА ЗДАРОВЫ ЛАД ЖЫЦЦЯ

№ 6(67), ЧЭРВЕНЬ 2005 Г.

ЗДАРОВАГА ЛАДУ ЖЫЦЬЦЯ ПРЫТРЫМЛІВАЕЦЦА ТОЛЬКІ 15% МЕНЧУКОЎ

Галіна Жарко, Менск. *Недастаткова ўважлівыя адносіны да нормаў здаровага жыцьця маюць вынік, што да 60-ці гадоў дажывае толькі кожны другі сталічны жыхар. Сярэдняя працягласьць жыцьця мужчынаў складае 66 гадоў, жанчынаў – 76.*

Паводле галоўнага ўрача Менскага гарадзкога цэнтра здароўя Івана Тарашкевіча, здаровага ладу жыцьця прытрымліваецца зусім невялікая колькасьць – толькі 15% менчукоў. Але людзі, быццам бы, выдатна ведаюць, што гэта такое. У гэтым я ўпэўнілася на вуліцах Менску. Вось як адказвалі людзі на пытаньне, што яны разумеюць пад словамі "здаровы лад жыцьця".

(Спадар:) "Спорт. Фізычная культура. Так, я займаюся спортам".

(Спадарыня:) "Нармальны рэжым дня. Нармальнае харчаваньне. Нармальнае сямейныя адносіны".

(Карэспандэнт:) "А мы маем магчымасьць весьці здаровы лад жыцьця?"

(Спадарыня:) "Вядома. Ніякіх праблемаў".

(Юнак:) "Ня піць, ня курыць. Здаровае харчаваньне. Штодзённыя заняткі спортам".

(Спадар:) "Трэба пазбаўляцца кепскіх звычак, хоць гэта вельмі складана. У большасьці насельніцтва няма часу, каб займацца спортам".

(Карэспандэнт:) "Шмат грошай патрэбна, каб весьці здаровы лад жыцьця?"

(Юнак:) "На ўсё грошы трэба".

(Спадар:) "Хутчэй гэта залежыць ад жаданьня і свабоднага часу. Кепскія звычкі патрабуюць нашмат больш грошай, чым весьці здаровы лад жыцьця".

Паводле старшыні Навуковага савету ў нацыянальнай справаздачы па народанасельніцтве і развіцьці Леаніда Заікі, апрача эканамічнага аспэкту здаровага ладу жыцьця ня варта забываццa на культуралягічны. Людзі ў некаторых краінах Усходу вядуць здаровы лад жыцьця, атрымліваючы заробак прыкладна 50 даляраў. Пры гэтым яны традыцыйна харчуюцца расьлінамі – садавіною, гароднінаю. Але яны жывуць ва ўмовах збалянсаваных адносінаў з прыродаю. Што тычыцца сытуацыі ў Беларусі, а ў вялікіх гарадах тым больш, дык намаганьням весьці здаровы лад жыцьця перашкаджаюць, у першую чаргу, стрэсавыя нагрузкі.

Рэзка зьнізілася працягласьць жыцьця, і павялічылася сьмяротнасьць менавіта у 90-я гады з прычыны павелічэньня колькасьці стрэсаў. У дадатак - пасьлячарнобыльскія праблемы. Спэцыялісты лічаць, што спалучэньне такіх неспрыяльных фактараў, як экалягічная абстаноўка плюс стрэс, і ёсьць самае небясьпечнае.

Займацца ў добра абсталяваных фітнэс-цэнтрах можа дазволіць сабе невялікая частка беларусаў, бо каштуе гэта каля 600 даляраў на год. Можна сьціпла займацца ёгаю альбо пілатэсам прыкладна за 50 тысяч на месяц. Можна, зрэшты, абсалютна бясплатна бегаць раніцаю ў двары.

А вось пра эфэктыўнасьць фізкультуры ў вырашэньні такіх значных праблемаў са здароўем, я запыталася ў старшыні Навуковага савету ў нацыянальнай справаздачы па народанасельніцтве і развіцьці Леаніда Заікі.

(Заіка:) "Гэта савецкія прапановы. У духу Маякоўскага. Я катэгарычны праціўнік такога прымітыўнага падыходу. Глупства! Фізкультура добра тады, калі ў чалавека ва ўмовах нізкай фізычнай нагрузкі ёсьць патрэба "адцягнуцца". Але гэта не для нас. Бо цягаем сумкі, у тралейбусах душымся. Там вольная і грэцкая барацьба. Мне проста сьмешна рэкамэндаваць людзям займацца спортам. Адна справа, калі немец выходзіць раніцаю і садзіцца ў свой "гольф". Іншая справа, калі наш чалавек бяжыць за тралейбусам".

На першым месцы ў Беларусі сьмяротнасьць ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Сьмяротнасьць сярод мужчын на 12,8% вышэйшая, чым сьмяротнасьць сярод жанчын. Асабліва трывожнае павелічэньне інтэнсіўнасці сіміротнасіці за пэрыяд з 1990 да 2000 год у найбольш актыўных і працаздольных узроставых групах.

Мы решили сделать подарок читателям: напечатать заветную таблицу тайной кремлевской диеты, модную среди российского политбомонда. Кстати, сюда мы добавили новые продукты, «стоимость» которых узнали в последние дни. Худейте с нами!

► СТР. 2

Сердце - наш жизненный генератор. Сбой ритма происходит при заболеваниях сердца, это одно из проявлений патологии. Чаще всего нарушения сердечного ритма вызывают ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, миокардит, острая ревматическая лихорадка. Наблюдается аритмия, как правило, после 40 лет, как у мужчин, так и у женщин. Норма — когда происходит 60-80 сокращений сердечной мышцы в минуту.

► СТАР. 4

ТАЙНА КРЕМЛЕВСКОЙ

Евгений ЧЕРНЫХ.
Комсомольская правда

В «Комсомолку» поступают сотни писем, звонков с просьбой еще раз опубликовать так называемую диету американских астронавтов, модную среди российского политбомонда.

Мы решили сделать подарок читателям: напечатать заветную таблицу. Кстати, сюда мы добавили новые продукты, «стоимость» которых узнали в последние дни. Худейте с нами!

Прежде всего следует избегать сладких, мучных, картофельных блюд, хлеба, риса, фруктов, соков, овощей, которые содержат много углеводов. Самое главное — ничего не подслащивать.

Сахар, даже 1 кусок, поглотит ВАШ ДНЕВНОЙ РАЦИОН, а сыты вы им не будете.

Это самая парадоксальная диета на свете. На первый взгляд — идиотская. Ну скажите, может ли человек в здравом уме заявить, что для быстрого сброса веса нужно есть больше... мяса, яиц, рыбы. Запивая это сухим вином или водочкой. Первая реакция — повертеть пальцем у виска.

Но... мэр Москвы Юрий Лужков, перепробовавший кучу разных диет, именно на этой сбросил 15 кг. Поговаривают, что ее полюбили председатель Госдумы Борис Грызлов, министр внутренних дел Рашид Нургалиев и еще немало больших российских чиновников. Которые и передают друг другу пять заветных машинописных страничек с основными принципами питания и списком продуктов, оцененных в - условных единицах.

А зовется это чудодейственное средство просто — «диета американских астронавтов».

Я сам перепробовал разные методы похудания. Но потерянные килограммы каждый раз быстро возвращались. Даже с лихвой. К пятидесяти годам набралось аж 99 кило. При росте 178 см.

Сел я на эту тайную диету 6 ноября. За первую неделю сразу улетело 4 кг. Сам глазам не поверил, встав на весы. Потом результаты стали скромнее, но вес продолжает испаряться. Общий итог за 7 недель — 12 килограммов. Хочу еще килограммов пять за месяц-полтора не спеша сбросить.

Советы для тех, кто сядет на эту диету

Первый соблазн: в порции мяса — ноль очков. Значит, можно съесть зараз и килограмм. Можно. Но лучше знать меру. Это же относится и к алкоголю. В водке очков мало, но аппетит разыгрывается. С закуской можете переборщить.

Ешьте вволю, не голодайте. Можно ужинать и заполночь. Главное, чтобы организму было комфортно. Но вот что заметил через полтора месяца: мне уже не хочется много есть. Организм привык к меньшим порциям.

Основной принцип — потреблять как можно меньше углеводов. Организм, не получая этот сладкий источник энергии, начинает использовать накопившиеся запасы жира.

Сколько сидеть? Кардиохирург Лео Бокерия уже четверть века питается так. Выглядит жизнерадостно, на здоровье не жалуется. Доведете вес до нужной кондиции, потом увеличивайте рацион до 60 очков в день. Выбор большой.

САМАЯ ПОЛНАЯ ТАБЛИЦА «ВЕСА» ПРОДУКТОВ В ВАШЕМ РАЦИОНЕ

Условия эффективности питания, применяемые при разработке рациона военных и астронавтов США. Похудание обеспечивается при ограничении рациона до 40 у. е. в день, сохранение веса — при 60 у. е., увеличение — более 60 у. е. При соблюдении диеты до 40 у. е. можно за 8 дней сбросить 5,5 кг.

Продукты	Кол-во	Очки (усл. ед.)
Хлеб белый	**100 г**	**48**
Хлеб черный	**100 г**	**40**
Каша манная	**150 г**	**40**
Каша овсяная	**250 г**	**24**
Каша гречневая	**250 г**	**24**
Макароны, лапша	**250 г**	**32**
Рис отварной	**250 г**	**44**
Кукурузные хлопья	**стакан**	**23**
Мясо отварное	100 г	0
Баранина, вырезка свиная	100 г	0
Натуральная отбивная	100 г	0
Курица (вар.), гусь, утка	100 г	0
Мясо, жаренное в сухарях	100 г	5
Мясо под мучным соусом	100 г	6
Сердце	100 г	1
Мозги	100 г	12
Печень телячья	100 г	4
Печень говяжья	100 г	6
Бифштекс	100 г	1
Сосиски	100 г	1
Колбасы (все сорта)	100 г	1
Ветчина	100 г	1
Говядина тушеная	100 г	5
Говяжье рагу	100 г	10
Гуляш из телятины	100 г	2
Гуляш свиной	100 г	9
Яйца в любом виде	штука	0,5

Продукты	Кол-во	Очки (усл. ед.)
Рыба отварная	100 г	3
Рыба, жаренная в сухарях	100 г	12
Лосось копченый	100 г	0
Сардины	3 шт.	0
Угорь	100 г	1
Крабы	100 г	2
Сельдь соленая	100 г	2
Сельдь копченая	100 г	4
Рыба в томате	100 г	6
Мидии	100 г	5
Устрицы	100 г	7
Кальмары	100 г	4
Омары	100 г	1
Креветки	100 г	0
Морские гребешки	100 г	2,5
Молоко	250 г	6
Кефир, йогурт без сахара	250 г	13
Сыр разных сортов	100 г	0,5 — 2
Творог	100 г	3
Сметана	200 г	10
Сливки	2 ст. ложки	1
Масло сливочное	20 г	1
Масло растительное	20 г	0
Маргарин	20 г	0
Майонез	20 г	1
Сгущенка	20 г	10
Соевое молоко	250 г	1,2
Тофу (соевый сыр)	100 г	2

ДИЕТЫ

Продукты	Кол-во	Очки (усл. ед.)
Салат из свежих огурцов	100 г	6
Капуста цветная вареная	100 г	6
Капуста свежая	100 г	5
Капуста квашеная	100 г	3
Капуста провансаль	100 г	3
Фасоль стручковая	100 г	8
Овощи, туш. в раст. масле	100 г	5
Морковь	100 г	5
Грибы	100 г	6
Тыква	100 г	10
Баклажаны	100 г	3
Кабачок	100 г	4
Дайкон (китайский редис)	100 г	1
Помидор свежий (средний)	штука	6
Помидор консервирован.	штука	4
Перец зеленый	штука	9
Огурец свежий	штука	5
Огурец соленый	штука	2
Лук-порей	штука	11
Лук репчатый	штука	8
Лук зеленый (нарезанный)	стакан	5
Свекла	штука	6
Редис	6 штук	0,5
Кукуруза	початок	15
Чечевица	1/2 стакана	14
Соевые бобы	1/2 стакана	6
Нут (бараний горох)	1/2 стакана	16
Картофель вареный	100 г	23
Картофель жарен, печеный	100 г	20
Картофельное пюре	100 г	30
Чипсы картофельные	10 штук	10
Бульон куриный, мясной	500 г	0
Суп томатный	500 г	17
Суп овощной	500 г	16
Суп гороховый	500 г	20
Суп-гуляш	500 г	12
Суп грибной	500 г	15
Солянка мясная сборная	500 г	22
Щи зеленые	500 г	12
Сахар-песок	ч. ложка	26
Торт кофейный	150 г	65
Торт шоколадный	150 г	70
Торт кремовый	150 г	62
Торт без начинки и крема	150 г	31
Пирожное фруктовое	штука	25
Блинчик	штука	8
Печенье чайное	100 г	12
Кремы разные	50 г	15
Мороженое фруктовое	100 г	25
Мороженое сливочное	100 г	22
Леденцы	100 г	70
Шоколад молочный	100 г	54
Шоколад горький	100 г	23
Изюм	150 г	18
Мармелад	100 г	30
Конфеты	100 г	75
Мед	50 г	15
Джем	100 г	12
Яблоко	штука	18
Апельсин	штука	17
Абрикос	штука	3

Продукты	Кол-во	Очки (усл. ед.)
Авокадо	штука	5
Банан (небольшой)	штука	21
Мандарин	штука	6
Персик	штука	9
Нектарин	штука	13
Лимон	штука	6
Киви	штука	9
Слива	штука	8
Инжир (свежий)	штука	8
Груша	штука	25
Ананас (нарезанный)	стакан	17
Арбуз (нарезанный)	стакан	11
Дыня (нарезанная)	стакан	12 — 15
Курага	стакан	80
Ежевика	стакан	12
Голубика	стакан	16
Вишня	стакан	16
Клюква	стакан	8
Черника	стакан	21
Черная смородина	стакан	19
Чернослив вареный	1/2 стакана	39
Ягоды разные	200 г	20
Малина	200 г	17
Виноград	200 г	18
Орех грецкий	100 г	56
Арахис	2 ст. ложки	1,8
Фундук	2 ст. ложки	1,2
Тыквенные семечки	2 ст. ложки	2,4
Подсолнечные семечки	2 ст. ложки	1,5
Кедровые орешки	2 ст. ложки	1,7
Миндаль	100 г	11
Сок яблочный	250 г	10
Сок апельсиновый	250 г	28
Сок виноградный	250 г	10
Сок томатный	250 г	10
Сок лимонный	250 г	20
Сок грейпфрутовый	250 г	20
Минеральная вода	250 г	0
Чай, кофе без сахара	250 г	0
Какао на молоке	150 г	26
Вино натуральное (сухое)	250 г	1
Пиво	250 г	12
Ликер	60 г	18
Фруктовая вода	250 г	20
Компот	250 г	30
Виски, водка, коньяк, ром	150 г	1
Корица	1/2 ч. ложки	0,3
Кокосовый орех	2 ст. ложки	0,8
Перец чили молотый	1 ч. ложка	0,5
Уксус	1 ст. ложка	2,3
Уксус яблочный	1 ст. ложка	1
Горчица	1 ст. ложка	0,5
Клюквенный соус	2 ст. ложки	13
Чеснок	зубчик	1
Корень имбиря	1 ст. ложка	0,8
Хрен	1 ст. ложка	0,4
Кетчуп	1 ст. ложка	4
Оливки черные	5 штук	0,7
Оливки зеленые	5 штук	2,5
Соевый соус	1 ст. ложка	1
Соус барбекю	2 ст. ложки	3,6
Томатный соус	1/4 стакана	3,5
Соус «голландский»	2 ст. ложки	0,3
Подлива мясная	1/4 стакана	3
Пряные травы	1 ст. ложка	0,1

НЕ ДАЙТЕ СЕРДЦУ СБИТЬСЯ С РИТМА

У кого из нас сердце не замирало от восторга или не билось учащенно от страха? Когда оно так ведет себя некоторое время под воздействием эмоций — это нормально. На то мы и люди, чтобы их испытывать. Но если сердечный ритм сбивается постоянно, то это значит, что у вас с сердцем неполадки. И это очень серьезно. О том, чем грозят жизни человека нарушения сердечного ритма, рассказывает заведующий ревматологическим отделением Первой клинической больницы г. Минска Олег Фомин.

Почему нарушается сердечный ритм

Сердце, как генератор тока. Идет его постоянное сокращение под влиянием физиологических, химических и физических механизмов. Сбой ритма происходит при заболеваниях сердца, это одно из проявлений патологии. Чаще всего нарушения сердечного ритма вызывают ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, миокардит, острая ревматическая лихорадка. Наблюдается аритмия, как правило, после 40 лет, как у мужчин, так и у женщин. Норма — когда происходит 60-80 сокращений сердечной мышцы в минуту. Если у человека меньше 60 сокращений в минуту, то это брадикардия, если больше 80-90, то это тахикардия. И оба эти отклонения от нормы нуждаются во врачебном контроле. Надеяться на то, что нарушения сердечного ритма пройдут сами по себе, без лечения основного заболевания не приходится. А серьезные нарушения могут привести к летальному исходу. К примеру, при инфаркте миокарда человек может погибнуть не от повреждения сердца, не от кровоизлияния, а от аритмии, вызванной болевым шоком.

Что делать, если началась аритмия

В первую очередь, конечно, вызвать врача. И не в коем случае не пытаться лечиться самостоятельно. Если какой-то препарат помог соседке, то это не значит, что он поможет вам. Вы можете спровоцировать переход доброкачественной (которая не приводит к летальному исходу) аритмии в злокачественную.

Если у больного редкий пульс (40 ударов в минуту), то никаких медикаментов давать нельзя, кроме 10 капель Зеленина (они содержат красавку, которая учащает ритм). В таком состоянии у больного возможны частые обмороки из-за дефицита мозгового кровообращения. Поэтому ему лучше лежать. Брадикардия требует постановки точного диагноза, поэтому так важно, чтобы больного осмотрел врач. Если один раз пронесет, это не значит, что так повезет и во второй раз.

Если у больного учащенное сердцебиение (особенно в покое) - тахикардия, то это тоже опасный признак. Врача нужно вызывать незамедлительно. До его приезда можно дать корвалол или валокордин. И обеспечить покой.

Особенно опасно нарушение сердечного ритма в первый раз, когда человек не знает, что принимать. Если не обратиться к врачу при первом приступе, то в будущем можно дорого заплатить за беспечность.

Универсальной профилактики нарушений сердечного ритма нет.

Так как сами по себе они проявления болезни сердца. Поэтому важно просто вести здоровый образ жизни. Не курить, не пить, избегать ожирения. Активно двигаться. Но тут важна мера. Если в молодости вы занимались спортом, то после 45 лет разумнее заниматься физкультурой. У среднего и пожилого возраста свои границы во всем.

Дачные аритмии

Дачи в последние годы стали просто опасны для людей пожилого возраста. После зимнего бездействия дачники начинают работать на грядках так, будто от этого зависит их жизнь. В результате инфаркты, инсульты, радикулиты, люмбаго, переломы и т. д. Врачи всех специальностей с тревогой ждут дачного сезона. С нарушениями сердечного ритма происходит тоже самое. Их число резко возрастает именно в это время. Если учесть, скольких хлопот и денег стоит потом придти в норму, то клубника с грядки становится золотой.

Аритмия не приговор

Просто нельзя уповать на то, что она пройдет сама по себе. Если лечить основное заболевание, то прожить можно до глубокой старости. Некоторые виды аритмии сегодня лечат хирургическим методом, но их число невелико.

КСТАТИ

Сердечная боль

Ее нельзя терпеть ни в коем случае, потому что можно умереть от болевого шока. Если, к примеру, при инфаркте сразу не снять боль, то он будет протекать гораздо тяжелее.

Анна ЛЯШКЕВИЧ, «Комсомольская правда в Белоруссии».



Заснавальнік і рэдактар: Леанід Кузняцоў.

Адрас: 211573, г. Гарадок, вул. Баграмяна, 22-55.

(02139) 4-04-28, 8-029-712-76-22. *E-mail:* smith@tut.by

Выдадзена пры падтрымцы Віцебскага аддзялення ГА «Фонд імя Льва Сапегі». Распаўсюджваецца бясплатна. Наклад 290 асобнікаў.